Fel de fel

Cursuri pentru pungaşi

Şcoli pentru pungaşi au existat de când lumea. Astă-zi încă, aceste „onorabile" instituţii funcţionează în diferite oraşe de pe tot globul, bucurându-se de mai mult sau mai puţină notorietate. Mai de mult, şcolile poloneze deţineau primul loc, azi însă se pare că cei mai buni profesori s'au strămutat la Shanghai. Intr'adevăr, nu de mult, s'a descoperit acolo o astfel de şcoală, condusă de un european, a cărui naţionalitate n'a putut fi însă stabilită. El preda interesantul curs unor „studenţi" de ambele sexe şi de toate vârstele, punându-le la dispoziţii nenumărate manechine îmbrăcate, parte, în haine europene, iar parte în haine chinezeşti şi prevăzute cu zeci de clopoţei, cari sună la cea mai mică atingere.

După cum vedeţi, sistemul e tot acelaş, folosit pe vremuri în faimoasa „Curte a miracolelor" din Parisul evului mediu. Toată arta constă în a extrage din buzunarele manechinului diferite obiecte, fără ca clopoţeii să sune.

Demn de remarcat e faptul că „profesorul" nu ia bani pentru lecţiile sale de cât dela studenţii cu dare de mână; pentru cei de origină chineză, cari sunt în general săraci, cursul e gratuit. In schimb, îndată ce au terminat învăţătura, toţi sunt obligaţi să dea, în primele 2 luni profesorului 30% din câştigurile realizate. Agenţii secreţi ai lumii întelope chineze veghiază ca această linie de conduită să fie respectată. Iată însă o dovadă că cei cari sunt consideraţi fără de lege, au şi ei legile lor.

Ursul care dă cu barda

Desigur că nu e plăcut să te trezeşti deodată în faţa unui urs agresiv sau dispus să-şi apere pielea, pe care unii vânători i-o vând înainte de a fi pus mâna pe ea. Neplăcerea trebuie să fie însă de două ori mai mare, când dai peste un urs, care ştie să facă uz de arme...

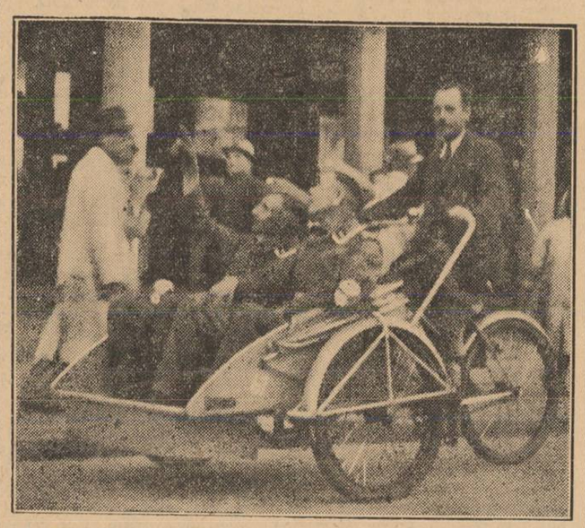
Aşa ceva li s'a întâmplat unor pădurari din Anatolia. Ducându-se în pădure să taie lemne, cei trei oameni fură atacaţi de un urs de proporţii neobişnuite. Ei se apărară la început cu securile lor, dar fură nevoiţi să înceteze lupta când unul din ei scăpă arma jos, căci ursul puse îndată laba pe ea şi începu să dea cu furie în dreapta şi 'n stânga. Doi dintre pădurari au fost omoriţi, iar celălalt, grav rănit, abia a putut să se târască până la un sat vecin, unde a povestit cele întâmplate.

Maxime şi cugetări

„A pune frâu limbii". Cea mai grea şi una din cele mai însemnate datorii... Obârşia acestui păcat este aproape întotdeauna vanitatea.

A. Vinet

UN VEHICUL ORIGINAL



In Varşovia, lipsa de benzină a dus la crearea acestor vehicule numite „velo-rikshas", care înlocuiesc cu succes taxiurile.

OCUPAŢII AMERICANE

E un lucru ştiut de toată lumea că, în America, mijloacele de existenţă sunt mult mai numeroase şi mai variate de cât la noi, în Europa. Meseriile cele mai stranii oferă celor cari vor să muncească prilejuri adeseori extrem de favorabile

Totul e ca acel care vrea să le încerce, să fie inteligent şi energic, căci restul vine dela sine. Printre aceste meserii şi ocupaţii cu caracter excepţional sunt unele care cer să fie exercitate în umbră, cum s'ar zice, între culise, lăsându-se altora dreptul de a apare la rampă şi de a beneficia de publicitate. Astfel, sunt firme şi birouri care scriu pentru alţii articole şi cărţi. Sunt oameni, care-şi iau însărcinarea de a găsi pentru alţii mijlocul cel mai bun de a ieşi dintr'o situaţie dificilă, sau care înfăptuiesc invenţiile altora...

De pildă, se întâmplă adesea ca un personaj de seamă, din lumea finanţelor poate, să fie solicitat de un mare ziar să scrie un articol într'o chestiune oare care. Personajul în chestie n'are nevoe să'şi bată capul, căci un anumit birou îi procură la timp articolul cerut în schimbul unui onorar destul de convenabil. Multi miniştri, exploratori, artişti au publicat studii, impresii, sau memorii, pentru care au încasat onorarii fantastice deşi ei n'au plătit de cât o sumă foarte modestă biroului de care am vorbit mai sus şi care posedă filiale în toate oraşele mari ale Statelor Unite.

Şi mai interesant e „biroul invenţiilor" din New-York, unde persoane care au idei ingenioase în orice domenii vin să le încredinţeze spre a fi desvoltate şi puse în practică spiritului multilateral al d-lui Alexandru Parlini care încasează apoi 10% din câştigul realizat de pe urma invenţiei.

Cel mai ciudat dintre toate aceste birouri e însă acela al d-lui Bengler din New_York, care se obligă să descurce cele mai complicate cazuri de orice natură ar fi ele. Dela comerciantul aflat în pragul falimentului, până la soţul înşelat, toţi găsesc aci soluţia de care au nevoie.

Escrocherie americană

Poliţia Statelor-Unite e pe urmele unei bande de escroci cari operează de preferinţă în provincie. Ei vizitează pe fermierii izolaţi şi dându-se drept oculişti şi examinează şi îi vestesc că în curând vor orbi, dacă nu se supun imediat unei operaţii...

Oculistul îşi pune serviciile la dispoziţie şi, după ce înscenează o operaţie de formă, oferă pacientului o pereche de ochelari „absolut trebuincioşi". Preţurile sale variază după „gravitatea" cazului, sau mai bine zis, după posibilităţile de plată ale clientului. In orice caz, el nu ia niciodată mai puţin de 500 de dolari, pe când cheltuelile sale nu trec de 4—5 dolari.

Magazinul WILMAR
BUL. BRATIANU 25
ANUNŢĂ SOSIREA ULTIMELOR NOUTĂŢI:
MATASURI, STOFE pentru ROCHI şi MANTOURI
„WILMAR" Bul. I. C. Brătianu 25 (Block Wilson)
5052

Crucea Roşie,
filiala Câmpina mulţumeşte d-nelor cari au dat concursul pentru funcţionarea cantinei din gara Câmpina

30 Septembrie.

In tot timpul evacuărilor din Ardealul răpit a funcţionat în gara Câmpina o cantină a Crucei Roşii, filiala Câmpina, care a distribuit pâine, ceai, brânză şi salam, la un număr de peste 50 mii refugiaţi şi trupă.

Alături de cantina care a funcţionat permanent atât ziua cât şi noaptea, a funcţionat şi un post de prim ajutor, pentru a asigura primele tratamente medicale celor suferinzi.

O funcţionare desăvârşită a fost asigurată de d-nele din buna societate din Poiana-Câmpina şi elevii şcoalei primare.

Pe această cale, d-na preşedintă a Crucei Roşii din Câmpina, d-na dr. Grădinescu, ţine să aducă vii mulţumiri, tuturor d-nelor cari şi-au dat concursul.

Ziarul Românizarea

In ultimul său număr doctrinarul naţionalist „Românizarea" cuprinde următoarele articole: Reparareа nedreptăţilor, o foarte documentată apărare a Episcopului Vartolomeu, nedreptăţitul, de *Al. Bertea*. Unitate de acţiune românească de general *N. Negreanu*. Contopirea academiilor comerciale, de prof. univ. *I. Ştefanovici*. Corneliu Codreanu şi renaşterea naţională, de *N. Petrescu*. Propuneri de economii statului de avocat *Tonegaru*. Imperativele timpului de azi de col. *Tr. Frunzescu*. Problema refugiaţilor de *Eug. Adamovici*, fost deputat. Serviciul statistici în România de av. *C. Dem. Popescu*. Problema evreiască. Ne rugăm Arhanghelului, de *G. Şoimu*. Desfiinţarea timbrului pe pâine. Părerile unui savant german despre Ardealul nostru „Românizarea" are nerv, documentare şi ţinută demn naţionalistă.

ANTINEVRALGICUL

TESTA

DOCTOR
A. SAVULESCU
REUMATISM
INIMĂ-STOMAC-DIABET
Str. I. G. Duca (fost Cometa) nr.32
Tel. 2.60.44. Consult. 4—6
797

BOLI
venerice-urinare
Tratament dela 9—12 şi 2—7
Dr. CONSTANTIN TULIU BLANC
BULEVARDUL CAROL No. 58

CASA DE CROITORIE
„Ilie Grecu"
fost coupeur casa Neuman, execută ireproşabil costume, paltoane, raglane şi tailleure, stofe fine. Bul. Carol 19. 916

Cumpăr autovehicol
de lux de ocazie. Marcă bună cabriolet sau sport. Oferte cu descriere exactă pe adresa Verpeléti Timişoara V. Plavoşin 29.

Citiţi „VESELIA"

Dr. H. MARTIN
BOLI SUFLETEŞTI
(PSIHONEVROZE)
NEVROZA SEXUALĂ
PSICHO-FIZIOTERAPIE
Consult. 8-11. 2-8. Telefon 40539
B-DUL ELISABETA 3 A
7

Dr. Eraclie Steri
membru coresp. al soc. de urol din Berlin
Specialist în genito-urinare şi ginecologie.
24 Str. Bibescu Vodă, Consult. 1—3 şi 6—8. Duminica dela 8-

Dr. FELICIAN ELI
VENERICE SEXUAL
Consult. 11-2 şi 5-9 sear
STRADA ACADEMIEI 1 alături de Hotel Esplanade fost Bristol, Telefon 3.87.44

BOLILE DE FEM
Dr. VIRGILIU MONDA MAMOŞ
Consult şi tratamente 10-11 şi Str. Brezoianu No. 9 (colţ cu Belvedere). Telefon 5.38.05.

D-na Dr. ALESKE
MAMOŞ
Boli de femei — Veneri
Cons. 8—12 şi 5—8. Telef 4.61
VASILE LASCAR 8, etaj II
(Piaţa Roseti).

Dr. GRUBAR
VENERICE-URINAR
Nevroza sexuală. Cons. 12-2 şi 5
Femei 4-5 şi ore reţinute. Tel. 4.61
VASILE LASCAR 8 (Piaţa Roset

Problema noastră bisericească

Printr'o scrisoare publică, adresată cârmuirii bisericeşti, domnul general Antonescu, conducătorul Statului Român, fixează atitudinea sa faţă de problema bisericească, atitudine care este cea a vremurilor noi şi a Statului ce se construeşte sub impulsul acestor vremuri. Rar se pot întâlni rânduri de o aşa rectitudine morală, şi de aşa adâncă înţelegere, pentru probleme subtile prin natura lor care se referă la raporturile dintre om şi biserica sa, mai ales când acest om este chiar conducătorul statului cu răspunderea pe care o implică un asemenea rol în aceste vremuri.

Trei adevăruri răsar limpede din acest răspuns:

1. Biserica nu are atâta nevoe de legi, cât de oameni care „să fie pătrunşi până în adâncul conştiinţii lor de caracterul dumnezeesc al ei" şi cari „să-şi aprindă până la incandescenţă râvna apostolească şi propoveduitoare".

2. Legea actuală nu conţine nimic care ar împiedica această activitate, dimpotrivă, principiul autonomiei înscris în ea şi colaborarea cu mirenii, dă Bisericii „un cadru cum nu se poate mai potrivit pentru această acţiune intensivă care se aşteaptă dela cler în epoca în care trăim".

3. Biserica este singura în măsură şi în drept să stabilească în conformitate cu chemarea ei şi cu necesităţile timpului, normele de activitate.

Toate aceste principii fiind înscrise în actuala lege de organizare bisericească, fac inutilă deocamdată o nouă reformă. N'ar urma de cât ca actualele posibilităţi de lucru să fie transformate în faptă vie, în lucrări efectiv trăite de cler şi de popor, spre cel mai mare bine al obştei creştine şi al statului însuşi.

Din nefericire trăim o epocă plină de frământări sterile şi de conflicte aspre între cei năzuitori să aplice aceste principii, strălucit verificate în Ardeal, şi o anumită şi nenorocită şcoală care s'a pus deacurmezişul aplicării lor, uneltind transformări în sens invers, cu revendicări de ordin mai mult material şi lumesc în loc de acea incandescentă râvnă pentru spiritualitate şi zel apostolic, de care aminteşte conducătorul Statului. Cine cere ca Biserica să ajungă a trăi şi a lucra cu propriile ei puteri, este ţinut drept trădător. Cine se împotriveşte desmăţului demagogic în cler este denunţat drept unealtă care nu vibrează la suferinţele cleruluii.

Iar în acest timp bolşevismul şi sectele pustiesc bisericele şi samănă desnădejdea în suflete, slăbind până la nimicire grija de adevăr şi de virtute, singurele temelii cari pot susţine cu adevărat ordinea şi progresul. Cuvintele pe care le-a rostit actualul cârmuitor al statului, sunt o lecţie cu atât mai impresinonată, cu cât îmbracă cel mai desăvârşit respect pentru Biserică şi slujitorii ei. Ele sunt dătătoare de nădejdi fiindcă în Biserică precum şi în toate celelalte laturi ale activităţii publice s'au produs, în timpul din urmă, reacţiuni cari nu vor putea rămâne fără hotărâtoare urmări în viitor.

Nu legi, ci oameni, *oameni de superioară ţinută morală, de zel apostolic şi de curaj până la jertfă, tată ce trebue societăţii creştine de azi, ea însăşi în totală prefacere, sub cutremurul care va dărâma putregaiul păcatelor de care nu ne-am putut scutura la vreme.*

Pr. C. DRON

Intre noi femeile

INDATORIRILE FEMEII...

Să le enumerăm, pentru a le aduce aminte acelora care nu vor să şi le reamintească?

Să le enumerăm, pentru a trezi în fiecare dintre noi, şi mai puternic ecoul lor?

Incepând cu cele mărunte, care se pierd negăbate în seamă printre grijile ce se reiau în fiecare zi cu o exactitate obositoare — preocupări strânse în jurul casei şi al gospodăriei — pentru a ne ridica la acelea care îmbrăţişează traiul în familie şi în societate, îndatoririle femeii sunt atât de numeroase, încât înşiruirea lor e foarte anevoioasă. Ba chiar, acum când în lume sunt mai multe ameninţări ca niciodată, când în ţară, durerile de alinat sunt mai vii de cum au fost vreodată, enumerarea îndatoririlor, ce trebue să împlinească femeia, e aproape cu neputinţă.

Dacecea, fără să le înfăţişăm una câte una, să aflăm numai linia morală deallungul căreia se vor rândui. Căci odată ce aceasta va fi dibuită, îndatoririle se vor arăta şi ele.

*

Una dintre cele mai de seamă însuşiri feminine, este aceea care-i ajută să simtă orice schimbare, adaptându-se ei.

Aşa cum unele flori simţind apropierea nopţii îşi împreună petalele într'o mişcare de apărare contra întunerecului, tot astfel şi femeia, simţind asprimea timpului se adaptează cu supleţe împrejurărilor.

De pretutindeni îi vin numai ecouri jalnice, sub ochii ei se perindă tablouri triste, perspective îngrijorătoare o ameninţă.

Femeia îşi apropie aceste imagini şi din durerea tuturora se face şi necazul ei.

Treptat, întoarce spatele firii care o stăpânise mai înainte: bucuria exprimată prin gesturi vii, veselia sgomotoasă, cochetăria şi jocurile ei, când copilăreşti când răutăcioase, se desprind una câte una de ea.

Intrigile, clevetirea, micile răutăţi, mincluna oricât de nevinovată, nu-şi mai au loc de a fi.

Femeia îşi moderează expansiunea, înnăbuşe pornirile unei cochetării de prisos, îşi reţine supărarea cu demnitate şi... veselă nu mai poate fi.

In loc să-şi îndrepte critica spre pragul pizmuit al vecinei, ea îi întinde mâna cu prietenie.

Nefericirea le-a înfrăţit; nevoia le-a apropiat unele de altele. Solidare, vor lupta alături, înfruntând necazurile împreună.

Şi iată cum, simţind gravitatea evenimentelor şi potrivindu-se cu bun simţ după ele, femeile şi-au găsit linia de urmat în viaţă. Călăuzite de firul ei drept, pot duce cu demnitate povara acestor ani întunecaţi.

Atitudinea rezervată a femeii se va răsfrânge şi asupra celor de-acasă, asupra cercului din ce în ce mai unit al familiei. Şi dacă familia mică, strângându-se în jurul mamei, simte nevoia să urmeze exemplul ei, familia cea mare, a naţiei române, se va strânge în jurul trupului cald şi tânăr al ţării române, ca să-l audă bătăile inimii, să-i mângâe necazul, să-i şoptească încredere.

VIORICA STIRCEA

PENTRU frumuseţe

PARUL ALB

Capătă o nuanţă foarte frumoasă dacă puneţi în apa de ciătit, câteva picături de scrobeală. Când s'a uscat, vaporizaţi-l cu puţină vasilină lichidă.

PENTRU INTINERIREA OBRAZULUI

Pentru curăţirea pielei, folosiţi preparatul pe care-l veţi face singură din:

petale de trandafiri roşii şi petale roz. Măcinaţi-le mărunt, până ce se vor transforma într'o pastă. Luaţi o aceeaşi greutate de grăsime şi amestecaţi bine cu petalele pisate de trandafiri.

Codul manierelor frumoase

PENTRU TINERII CASATORIŢI

Pentru tinerii căsătoriţi... fiindcă cei bătrâni s'au obişnuit cu viaţa în doi şi având şi experienţă nu mai au nevoie de sfaturi.

Nu vă certaţi în public. Nu insultaţi pe bărbatul dumneavoastră; nu vă umiliţi soţia!

Nu provocaţi gelozia soţului, nu faceţi scene de gelozie soţiei!

Nu vorbiţi „mieros" soţului, dându-vă aere de copil!

Dacă vă înţelegeţi bine amândoi, de ce să desvăluiţi şi celorlalţi aceste scene de intimitate cari oricât de sincere ar fi nu pot trezi în ochii celor ce vă privesc decât surâsuri şi îndoială!

FII COCHETĂ LA ORICE VÂRSTĂ, DEOARECE...

Dacă eşti tânără, trebuie să ai grijă de persoana ta ca să placi, iar când ai îmbătrânit, trebue să te îngrijeşti ca să nu displaci.

CE MÂNCĂM AZI

La prânz:

Plachie de crap.
Conopidă cu smântână.
Găluşti cu prune.

Seara:

Supă de dovlecei.
Bame cu pui.
Fructe.

Găluşti cu prune. — Se va face un aluat din 400 gr. pireu de cartofi fierţi, 125 gr. făină şi puţină sare. Din acest aluat, se taie bucăţele mici şi se înfăşoară în ele câte o prună.

Prunele bine înfăşurate în aluat, se fierb în apă clocotită cu puţină sare. De îndată ce se ridică deasupra apei se vor scoate, se dau prin pesmet, se presară cu zahăr pudră. Serviţi-le calde.

MODA GREACĂ

Originalitatea rochiilor greceşti

Mantou de seară de postav negru, brodat cu aur. Inspirat de haina de ceremonii pe care o poartă femeile la Ianina, în Epir.

Yannis Evanghélidis

(Creaţiunea unei case greceşti)

In această ţară cu cel mai strălucit trecut artistic, şi pe acest pământ presărat cu cele mai desăvârşite opere de artă, în Grecia cu cer senin, cântată de poeţii tuturor timpurilor, era de aşteptat ca moda să trăiască şi ea o zi de splendoare.

De câtiva ani se fac încercări în această direcţie şi, după modelele pe care le-am văzut, putem spune că aceste încercări au isbutit pe deplin.

Creatorii modei noi greceşti nu vor să libereze moda greacă de tutela străină, creând o modă nouă proprie acestei ţări. Ei îşi dau seama că acest lucru nu e posibil. In zilele noastre, viaţa prezintă aceleaşi condiţii şi nevoi comune pentru toate persoanele de pe pământ. Deaceea o modă proprie unei singure ţări n'ar putea prinde.

In ce constă atunci originalitatea rochiilor greceşti?

Originalitatea modelelor greceşti provine din aceea că rochiile sunt inspirate de *linia antică* şi din *costumele ţărăneşti*.

Din linia clasică, modele de azi au împrumutat supleţea şi eleganţa; din costumele ţărăneşti, broderiile felurite, culorile, felul de a prinde vălul dela pălărie, cordoanele, unele pălării purtate de ţărănci etc.

Conversaţia este o artă

Sfaturile unei femei celebre

Sunteţi în societate Vreţi să atrageţi atenţia celorlalţi nu numai prin atitudinea dumneavoastră plină de farmec, ci şi prin graţia cu care ştiţi să răspundeţi aluziilor ce vi se fac, provocând discuţii interesante?

Atunci urmaţi sfaturile pline de înţelepciune ale unei femei celebre.

Nu vorbiţi prea mult. Când vorbiţi, fiţi stăpână pe dumneavoastră şi gândiţi bine la cele ce aveţi să spuneţi. Nu vă opriţi la mijlocul frazei şi nici nu lăsaţi cuvinte neterminate.

Vorbiţi încet, cu voce joasă, privind în ochi persoana căreia vă adresaţi.

Aveţi nevoe de vreo lămurire? Aşteptaţi până la sfârşit răspunsul ce vi se dă, fără să întrerupeţi sau să lăsaţi cu vorba în vânt pe acel care vă vorbeşte.

Ca să puteţi lua parte cu succes la conversaţia generală, fiţi la curent cu subiectele actuale, cu întâmplările la ordinea zilei

Dar nu discutaţi niciodată. Dacă interlocutorul nu e de părerea dumneavoastră, cedaţi, fără ironie şi fără pasiune, încercând să schimbaţi subiectul.

In lume nu trebue să vă gândiţi la altceva, fiţi totdeauna ageră; dacă nu, veţi pierde atâtea ocazii de a da replici bune, sau veţi face gafe.

Şi ca să ţineţi şi mai bine minte, vă mai spun încăodată: nu vorbiţi prea mult şi nu vorbiţi tare.

Pentru aperitiv

Pelinul, vermutul, berea şi alte băuturi care se pot servi ca aperitiv, se însoţesc de minune, cu bastonaşele de şvaiţer, a căror reţetă, o dăm mai jos:

200 gr. făină; 200 gr. unt; 50 gr. şvaiţer ras; puţin piper; o linguriţă de sare; patru linguriţe de apă. Amestecaţi cu furculiţa. Lăsaţi pasta să se odihnească douăzeci şi patru de ore. Intindeţi-o, tăiaţi bastonaşe mici din ea. Coaceţi la cuptor.

Serviţi cald. Dacă vreţi să fie crocante şi să nu se spargă, puneţi în compoziţie, şi un praf de bicarbonat de sodiu, pe vârful cuţitului.

E NECESAR SĂ AVEŢI ACASĂ O SERIE DE MEDICAMENTE...

pe care le veţi ţine într'un dulăpior ce se poate închide ermetic, păstrându-se într'un loc ferit de umezeală. Medicamentele periculoase, prevăzute cu o etichetă roşie, vor sta deoparte. Plantele care servesc la infuziuni se vor păstra în cutii de metal. Fiecare medicament va fi etichetat: pe etichetă se va scri împreună cu denumirea şi data cumpărării lui. Aceasta e foarte important, deoarece unele produse devenind toxice cu timpul, întrebuinţarea lor ar putea fi primejdioasă.

CE MEDICAMENTE SA CUMPARAM..

Aspirină, sau un produs asemănător; vaselină sterilizată; apă oxigenată de 12 volume; făină de muştar; formol (puternic dezinfectant); alcool de 90 gr.; o bucată săpun de Marsilia, pentru spălatul rănilor; talc sau amidon; tinctură de iod.

PLANTE MEDICINALE PENTRU INFUZIUNI..

Mentă, (5 gr. de foi la litru); tei, (infuziune de foi şi flori, 10 gr la litru); portocal, (infuziune de foi, 5 gr. la litru); eucalipt, infuziune de foi, 10 gr. la litru).

Infuzinea se poate pregăti numai în vase de gresie sau de porţelan, niciodată în recipiente de metal.

SA NU LIPSEASCA

Vata sterilizată; un pachet sterilizat de compresii; ventuzele; termometrul; gutapercă; faşa pentru pansament; leucoplast perforat pentru fixarea perfectă a pansamentului.

La primul guturai, la cea dintâi rană, la prima gripă, gospodina deschide uşa farmaciei din casă şi aşa, transformată în infirmieră, dă prompt şi cu sânge rece, primele ajutoare.

Un picior sănătos întreţine buna dispoziţie

Cum să fie încălţămintea

Purtaţi pantofi de o mărime potrivită. Mai bine ceva mai largi decât prea strâmţi. Talpa să fie destul de groasă, tocurile nici prea groase, dar în niciun caz înalte. Tocul înalt strică echilibrul mersului şi poate prilejui femeilor care stau mult în picioare ,tulburări abdominale.

DACA AŢI MERS PREA MULT ORI AŢI STAT PREA MULT IN PICIOARE

Faceţi o baie călduţă de picioare în care aţi disolvat carbonat şi bicarbonat de sodiu şi alaun. Puteţi adăuga şi câteva picături de esenţă de mentă.

Incercaţi şi următorul exerciţiu: fiind culcată, ridicaţi picioarele pe perete şi rămâneţi aşa câteva minute. Odihniţi-vă şi apoi repetaţi exerciţiul. Peste noapte puteţi aşeza o pernă sub picioare. Fetele care servesc de manechine în casele de croitorie, obligate să fie mai toată ziua în picioare, dorm noaptea cu o pernă sub picioare. Acest procedeu decongestionează picioarele.

UN MERS NORMAL, VA FEREŞTE DE OBOSEALA

Dacă mergând pe jos, obosiţi numai decât aceasta înseamnă... că nu ştiţi să mergeţi.

Da, să nu luaţi drept o ironie cele de mai sus! Unele persoane, acelea care ţin genunchii îndoiţi, spatele încovoiat şi umerii întraţi, nu ştiu să meargă. Ele obosesc mai repede şi nu simt din cauza aceasta nici gustul plimbării. Dimpotrivă, acelea care ţin umerii în afară, spatele drept, bustul înainte, nu vor obosi de loc şi mersul va fi pentru ele o plăcere.

Inainte de a încheia, un ultim sfat: dacă transpiraţi, pudraţi piciorul cu talc după bae Dacă aveţi pielea prea uscată, ungeţi piciorul cu o cremă grasă, seara, înainte de culcare.